

Новий коронавірус (COVID-19): керівництво для осіб, які здійснюють догляд

Короткий опис змін станом на 9 березня 2021 року

- Додано нову інформацію для людей, які вакцинувалися.

Складіть план дій

У разі догляду за особою, яка належить до групи підвищеного ризику захворіти на COVID-19 у тяжкій формі, вам слід:

- Звернутися до її лікаря, щоб дізнатися, які додаткові ліки необхідно мати під рукою, якщо вам і особі, за якою ви доглядаєте, потрібно буде залишатися вдома протягом тривалого часу.
- Замовити додаткові ліки поштою, якщо ви не можете піти та придбати їх.
- Переконайтеся в наявності безрецептурних ліків і предметів медичного призначення (серветок тощо), які необхідні в разі підвищеної температури та інших симптомів.
- Переконайтеся, що у вас достатньо предметів медичного призначення (як-от балонів медичного кисню, гігієнічних засобів догляду за хворими з нетриманням, приладдя для діалізу та засобів для обробки ран), і підготувати план із поповнення запасів.
- Переконайтеся, що в особи, за якою ви доглядаєте, є продукти харчування тривалого зберігання.
- Визначити, хто може попіклуватися про особу, за якою ви доглядаєте, якщо захворієте ви. Необхідно залишатися з іншими на зв'язку, користуючись телефоном або електронною поштою. Можливо, вам доведеться звернутися по допомогу до друзів, сім'ї, сусідів, медичних працівників громади тощо.
- Підготувати перелік контактів для екстреного зв'язку.

Вживайте запобіжних заходів

- Ви й особа, за якою ви доглядаєте, повинні носити тканинний засіб захисту для обличчя. Тканинний засіб захисту для обличчя – це будь-який шматок тканини, що повністю закриває ваш рот і ніс і надійно прилягає з боків до обличчя й до підборіддя. Він повинен бути виготовлений із двох або більше шарів цупкої тканини та зав'язуватися за головою або триматися за вухами. (Більше інформації про засоби захисту для обличчя можна знайти в кінці цього розділу.)
- Підтримуйте чистоту в приміщенні, де перебуває особа, за якою ви доглядаєте. Чистьте та дезінфікуйте предмети та поверхні, до яких часто торкаються (наприклад, столи, дверні та інші ручки, вимикачі, унітази, крани, раковини та мобільні телефони). Ознайомтеся з переліком дезінфікувальних засобів, зареєстрованих в EPA, які знищують COVID-19.
- Часто мийте руки водою з милом протягом щонайменше 20 секунд, особливо після сякання носа, кашлю, чханьня чи перебування в громадських місцях.

- Якщо мила та води немає, використовуйте засіб для дезінфікування рук, який містить щонайменше 60 % спирту.
- Не торкайтеся свого обличчя, носа й очей.
- За можливості уникайте дотиків до поверхонь, до яких часто торкаються в громадських місцях, як-от кнопки ліфта, дверні ручки, поручні, а також уникайте рукоштовань тощо. Використовуйте серветки або рукави, щоб накрити руку або палець, якщо вам потрібно чогось торкнутися.
- Якщо вам потрібні продукти харчування, зверніться до членів сім'ї, представників соціальних служб або замовте доставку їжі додому через комерційні служби.

Спостерігайте

- Звертайте увагу на можливі симптоми COVID-19, як-от підвищення температури, кашель і задишка. Якщо ви відчуваєте, що у вас виникли симптоми, зателефонуйте своєму лікарю.
- Якщо в особи, за якою ви доглядаєте, з'явилися тривожні ознаки COVID-19, негайно зверніться по медичну допомогу. Тривожними ознаками в дорослих є:
 - утруднене дихання або задишка;
 - постійний біль або тиск у грудях;
 - сплутаність свідомості або відсутність реакції, які раніше не спостерігалися;
 - блакитний колір губ або обличчя.

(Цей перелік не є вичерпним. У разі виникнення інших серйозних або тривожних симптомів проконсультуйтеся зі своїм лікарем.)

Якщо особа, за якою ви доглядаєте, хворіє на респіраторну інфекцію

- У цьому випадку дотримуйтеся запобіжних заходів, рекомендованих CDC для співмешканців, статевих партнерів та інших осіб, [які доглядають за хворими вдома](#). Ці рекомендації стосуються догляду поза медичними закладами за пацієнтами, які мають симптоматичне лабораторно підтвержене захворювання на COVID-19, або за пацієнтами, що очікують на результати аналізів.
- Переконайтеся, що приміщення, де перебуває особа, за якою ви доглядаєте, належним чином провітрюється за допомогою кондиціонера або відкритого вікна, якщо дозволяє погода.
- Обмежте час контактування з особою, за якою доглядаєте, тримайтеся якомога далі від неї, продовжуючи надавати їй допомогу.
 - Скоротіть передачу предметів між вами й особою, за якою ви доглядаєте, використовуючи піднос для їжі замість того, щоб давати та забирати кожен предмет окремо.
 - Термометр потрібно передавати в руки особі, за якою ви доглядаєте, замість того, щоб власноруч класти його їй до рота.
 - Під час спілкування з особою, за якою ви доглядаєте, дотримуйтеся відстані шість футів (два метри).
- У період хвороби, якщо можливо, виділіть особі, за якою ви доглядаєте, окрему спальню та ванну кімнату, якою буде користуватися винятково ця особа.
- Перш ніж дозволити іншим особам знову користуватися кімнатою, виділеною особі, за якою ви доглядаєте, обов'язково продезінфікуйте й очистьте всі поверхні.

Згідно з новими рекомендаціями Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Центри з контролю та профілактики захворювань) особи, які контактували з хворим на COVID-19 після проходження повного курсу вакцинації, можуть **не** дотримуватися правил карантину, якщо вони відповідають усім наведеним нижче критеріям.

- Вони повністю вакциновані (пройшло принаймні два тижні після отримання другої дози вакцини, яка вводиться двома етапами, або пройшло два тижні або більше після отримання вакцини, що вводиться одноразово).
- Після останнього контакту з хворим у них не виникли симптоми COVID-19.

Особи, які пройшли повний курс вакцинації, повинні стежити за симптомами протягом 14 днів із моменту контакту. Крім того, їм слід носити маску, дотримуватися соціальної дистанції та обмежувати контакти з іншими людьми.

Виключення становлять стаціонарні хворі та пацієнти медичних установ, які пройшли вакцинацію; вони повинні продовжувати дотримуватися карантину після контакту з хворим на COVID-19.

Особи, які не відповідають обом критеріям, у разі контакту з людиною, захворювання на COVID-19 котрої підтверджено або підозрюється, повинні продовжувати дотримуватись [чинних рекомендацій щодо карантинних заходів](#) (доступно тільки англійською мовою).

Коли ви пройшли повний курс вакцинації

Люди вважаються повністю вакцинованими, якщо:

- пройшло два тижні після введення другої дози вакцини, яка вводиться двома етапами, як-от вакцини Pfizer або Moderna;
- пройшло два тижні після введення вакцини, що вводиться одноразово, як-от вакцина Janssen компанії Johnson & Johnson.

Примітка. Якщо ще не пройшло два тижні з моменту введення вакцини (або вам усе ще потрібна друга доза), ви НЕ повністю захищені. Продовжуйте вживати всіх [запобіжних заходів](#), поки не пройдете повний курс вакцинації.

Якщо ви пройшли повний курс вакцинації:

- Ви можете перебувати в приміщенні разом з іншими людьми, які пройшли повну вакцинацію, без маски.
- Ви можете перебувати в приміщенні разом з невакцинованими людьми з одного не вашого домогосподарства (наприклад, відвідувати родичів, які живуть разом) без маски, якщо ніхто з цих людей або їхніх співмешканців [не належить до групи підвищеного ризику захворіти на COVID-19 у тяжкій формі](#).
- Якщо ви перебували поряд із людиною, інфікованою COVID-19, вам не потрібно самоізолюватись або проходити тестування, якщо у вас немає симптомів.
 - Однак якщо ви живете в колективі (наприклад, у пенітенціарному закладі, слідчому ізоляторі або груповому будинку) і перебуваєте поруч із людиною, яка страждає на COVID-19, ви все одно повинні ізолюватися від інших протягом 14 днів і пройти тестування, навіть якщо не маєте симптомів.

Незважаючи на ваш статус вакцинації, перебуваючи в громадських місцях, ви повинні вживати заходів, щоб [захистити себе та інших](#). Сюди входить носіння маски, дотримання дистанції шість футів (два метри) та уникання людних або погано провітрюваних приміщень. Крім цього, ви повинні уникати середніх або великих скупчень людей і продовжувати слідкувати за [симптомами COVID-19](#), особливо якщо ви перебували поряд із хворою людиною.

Джерело: [Centers for Disease Control and Prevention](#).

Додаткова інформація про маски

На робочому місці можуть вимагати використовувати надійніші засоби захисту, як-от маски або респіратори. Люди, які через порушення розвитку, поведінки або певний стан здоров'я не можуть використовувати якийсь засіб захисту для обличчя, можуть використовувати захисний екран із додатковим захистом (тканинною частиною). Захисні екрани можуть також носити діти в дитячих садочках, таборах, початкових, середніх і старших школах (K-12).

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) [надали рекомендації](#) для ефективнішого носіння масок з метою сповільнення поширення COVID-19. Ці рекомендації передбачають носіння тканинної маски поверх медичної, зав'язування резинки медичної маски, використання фіксаторів для масок або нейлонового шару поверх маски. Крім цього, Department of Health (DOH, Департамент охорони здоров'я) не рекомендує використовувати маски з клапанами для видиху (вентиляційними отворами), а також одношарові бандани й бафи. Важливо носити маску в громадських місцях, а також постійно вживати інших заходів для захисту здоров'я громадян, як-от вакцинація, фізична дистанція, дезінфекція рук, ізоляція та карантин.

Більше інформації та ресурсів про COVID-19

Слідкуйте за [актуальною ситуацією щодо COVID-19 у штаті Вашингтон](#), [зверненнями губернатора Inslee](#), дізнавайтеся про [симптоми](#) (доступно тільки англійською мовою), [способи поширення](#) (доступно тільки англійською мовою) та [способи й час здачі тестів](#) (доступно тільки англійською мовою). Щоб дізнатися більше, перегляньте [розділ частих запитань](#) (доступно тільки англійською).

Раса, етнічна приналежність чи національність самі по собі не впливають на шанси людини заразитися COVID-19. Однак дані показують, що представники расових меншин набагато частіше хворіють на COVID-19. Усе це результат расизму, зокрема структурного расизму, через який певні групи населення мають менше можливостей захистити себе та свої спільноти. [Дискримінація не допоможе побороти інфекцію](#) (доступно тільки англійською мовою). Діліться лише точними даними, щоб запобігти поширенню чуток і недостовірної інформації.

- [Інформація Department of Health у штаті Вашингтон про епідемію нового коронавірусу 2019 року \(COVID-19\)](#) (доступно тільки англійською мовою)
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [Пошук місцевого або окружного закладу охорони здоров'я](#) (доступно тільки англійською)
- [CDC про коронавірус \(COVID-19\)](#)
- [Ресурси для зменшення дискримінації](#) (доступно тільки англійською мовою)

Маєте ще запитання стосовно COVID-19? Номер нашої гарячої лінії: **1-800-525-0127** (можна телефонувати від понеділка до п'ятниці з 06:00 до 22:00). Залишилися ще запитання? Номер гарячої інформаційної лінії щодо COVID-19: 1-800-525-0127.

Можна телефонувати щопонеділка з 06:00 до 22:00, від вівторка до неділі та на державні свята з 06:00 до 18:00. Щоб скористатися послугами перекладача, натисніть після відповіді решітку (#) і вкажіть свою мову. Якщо у вас виникнуть запитання про стан вашого здоров'я, проведення тесту на COVID-19 або отримання результатів такого тесту, звертайтеся до сімейного лікаря.

Щоб отримати цей документ в іншому форматі, зателефонуйте на номер 1-800-525-0127. Якщо ви маєте вади слуху, зателефонуйте на номер 711 ([Washington Relay](#)) (доступно тільки англійською мовою) або надішліть листа на адресу електронної пошти civil.rights@doh.wa.gov.